

לומדים לחיות בריא!

עלון שבועי לענייני תורה ורפואה לע"נ ר' ברוך מנחם רגב ז"ל

שבת פרשת "אחרי מות- קדושים" התש"פ

תורה ורפואה משלימה

טיפ מהפרשה

לא נעים "לשגע"
מישהו עיוור,
כל שכן לשים לו
רגל, שיפול.
זה הרי כל כך מובן
ואנושי!

אז מדוע נקרא מחר
בתורה על הצווי
"לפני עיור לא תתן
מכשול"?
אלא שהתורה
מלמדת אותנו
שיעורו הוא לא
דווקא פיזי אלא גם
מחשבת!
כלומר, מישהו שלא
חושב נכון ולא קורא
את המפה נכון.
אחד כזה, בקלות
אפשר לרמות,
לשים לפניו מכשול
ו"לעקוץ" אותו
במסווה של חברות
טובה ועצה נכונה...
לכן התורה מזהירה
"לפני עיור לא תתן
מכשול".
כותב רש"י- "לפני
הסומא בדבר לא
תיתן עצה שאינה
הוגנת לו, אל תאמר
מכור שדך וקח לך
חמור, ואתה עוקף
עליו ונוטלה הימנו".

בדיקות הדמיה

בדיקת רנטגן- בדיקה זו נחשבת לבדיקה קצרה ונוחה, אך זה לא אומר שהיא נקייה לגמרי מקרינה (עוצמת הקרינה בבדיקה אחת שווה ל-3 ימי חשיפה לשמש ויכולה להגיע גם עד 5 חודשי חשיפה לשמש...). בכל מקרה, היו רגועים. בדיקות ההדמיה האחרות "עוצמתיות" הרבה יותר! מצד שני, היא מצוינת לגילוי שברים, סדקים, שחיקת מפרקים, דלקת ריאות, בריחת סידן...

במהלך הבדיקה חודרות קרני הרנטגן דרך רקמות הגוף, ופוגעות בלוח הנמצא מאחורי הגוף. על פני לוח זה נוצרת תמונה ובה נראים חלקי הגוף הפנימיים דרכם עברה הקרינה. חלקי הגוף מופיעים בצבעים שחור, לבן ובגוונים שונים של אפור. השוני בצבע נובע מרמת הצפיפות השונה של האיברים השונים. העצמות הן לרוב לבנות, רקמת ריאה תקינה תופיע בצבע שחור, ואילו הרקמות הרכות מופיעות בגוונים שונים של אפור. חשוב לדעת שבמהלך הבדיקה חלק מהקרינה נספגת ברקמות הגוף השונות. מה שיכול לגרום לשינוי במולקולות המרכיבות את התא (DNA), ובעתיד גם לשורה של מחלות ובעיקר מחלות סרטן. על אף שהגוף יודע ל"תקן" את רוב הנזקים של הקרינה המייננת ועל אף שמכשירי ההדמיה בארץ הם מהמשוכללים בעולם, עדיף להימנע מצילומי רנטגן מיותרים אם לא באמת צריך.

בדיקת אולטראסאונד- בדיקה זו יוצרת תמונות של איברים פנימיים בגוף, באמצעות שימוש בגלי קול. בשונה מצילום רנטגן או CT, היא אינה כרוכה בחשיפה לקרינה מייננת המזיקה לגוף. הנשים מכירות אותה מחודשי ההיריון הזכורים לטוב, אך היא משמשת לעוד הרבה דברים אחרים. בדיקה זו מתחילה במריחת כמות קטנה של ג'ל שקוף על המקום הנדרש על מנת לסייע להעביר את גלי הקול. לאחר מכן מעבירים את המתמר (מכשיר שמשדר גלי קול בתדר שאוזן אנושית אינה מסוגלת לשמוע) על המקום הנדרש. המתמר קולט את החזר גלי הקול מהאיברים ומתרגם את התנדודות לאותות חשמליים. אותות אלו מתורגמים על ידי מחשב לתמונות המוצגות על גבי המסך. בבדיקת אולטראסאונד מצוינת לי: הערכה של העובר במסגרת מעקב הריון, אבחון מחלות של איברים פנימיים בבטן, אבחון אבנים בכליות ובכיס מרה, הערכת זרימת הדם בכלי הדם, באמצעות בדיקת דופלקס כלי דם בגפיים או בבדיקת דופלקס בעורקי הצוואר, אבחון מצבים דלקתיים וגידולים באיברים שונים בגוף, הערכה של פתולוגיות במערכת הגניטלית.

בדיקת MRI- בניגוד לצילום רנטגן או סיטי, בבדיקה זו לא נעשה שימוש בקרינה שעלולה להיות מסוכנת ולכן היא נחשבת בטוחה גם בהריון. בבדיקה זו סורקים את האיברים הפנימיים בגוף בצורה לא פולשנית, על בסיס תהודה מגנטית. התוצאה שמתקבלת מבדיקה זו, היא רצף של תמונות חדות וברורות (אפילו תלת ממדיות) המראות את המבנה הפנימי של אברי הגוף ובכך עוזרות להבדיל בין תהליכים ממאירים לשפירים באיברים השונים. הבדיקה מצוינת לאבחון פגיעות ומחלות שונות בעמוד השדרה, במוח, בכלי דם, באיברים פנימיים, ובעצם, במה לא?

שבת שלום!

דיאטת אבטיחים

היא נחשבת כיעילה בניקוי הגוף מרעלים והפחתה מהירה במשקל בתקופת זמן קצרה, במהלכה, לא ניתן לאכול שום דבר אחר מלבד אבטיח, למשך שלושה ימים. זוהי דיאטת האבטיח שחסידיה ממליצים לאכול אותם בשלים ואורגניים ללא חשיפה לחומרי הדברה. הדיאטה יעילה וקלה להפחתה מהירה במשקל, שכן ניתן לראות תוצאות כבר לאחר היום הראשון. הרעיון מאחורי דיאטה זו הוא להחליף את כל מרכיבי השומן עם סיבים, הפועלים באופן הפוך מהשפעת השומנים, סוכרים וקמח. שילוב הפחתת השומנים והחלפתם בסיבים, בשילוב עם פעילות גופנית, מוביל להשגת תוצאות של הפחתת לפחות חצי קילוגרם ביום.

דיאטה זו אינה כוללת שומן וחלבונים, החיוניים לבריאות הגוף ולטיפול ברקמות. היא גורמת למחסור בחומרי בוויטמינים, הפרעות סוכר בדם ופירוק שריר. בנוסף, דיאטת האבטיח עלולה לגרום גם להצטברות נוזלים במעיים ולבעיות בריאותיות רציניות הנובעות מהתייבשות. היא גורמת לעייפות ותשישות מתקדמת הנובעים מהמחסור בקלוריות, כמו גם לכאבי ראש ועצבנות חמורה.

אם אתם סובלים ממחלות כליות, נשים הרות, חולי סוכרת או מבוגרים, עדיף שתימנעו מדיאטת האבטיח.

קרצינומה

קרצינומה היא גידול סרטני שמקורו ברקמת אפיתל. זהו הסוג השכיח ביותר של סרטן באדם. (ביונית: karkinos - סרטן, oma - גדילה)

איך זהה?

פצע פתוח מדמם, דולף או המעלה גלד ונשאר פתוח במשך מספר שבועות. פצע עיקש, שאינו נרפא, בליטה מבריקה או גוש קטן בוהק או שקוף ומבריק, ולעיתים קרובות בצבע וורוד, אדום או לבן, חום צהבהב, שחור או חום. אבחנת קרצינומה מאושרת עם ביופסיה לאחר אבחון רפאי מקיף. בהליך זה מבוצעת הרדמה מקומית לעור, ומדגם רקמה מוסרת ונשלחת לבדיקת מיקרוסקופ במעבדה, לשם קביעת האבחנה הסופית. אם נמצאים תאים סרטניים, נדרש טיפול.

ישנן שיטות לטיפול בבעיה כמו: כריתת בזרם חשמלי, גרידת הרקמה, הקפאה, ניתוח, אור כחול, טיפולי לייזר. הכי חשוב זה לגשת מיד לרופא ברגע שיש לכם חשד לקרצינומה. בגילוי מוקדם, אחוזי הריפוי הם מאד גבוהים.

זכרו כלל זה...

שטיפה אוטומטית לרכב היא כמו דרך חיים: שימו בניטרל, שחררו מעצור יד ותורידו ידיים מההגה.

כן, להיות מובל בעולם זו דרך חיים. לדעת לשחרר, להרפות, להוריד את הידיים מההגה, לסמוך על ריבוננו של עולם!

רק בשביל זה אני אוהב לבוא לשטיפה אוטומטית. לשמוע את המילים האלה ממפעיל המכונה. לשחרר, להרפות, להיות מובל, להיכנס למצב של שקט בתוך תעלת שטיפה, לכתוב לכם את הטיפ הזה בדקה וחצי ולצאת עם רכב נקי וטהור!

סובלים מאלצהיימר? רוצים לטפל בצורה טבעית? נסו את הדברים הבאים:

סור מרע:

-אל תזדקנו מהר! אם אתם יכולים כמובן. מה לעשות שגיל הוא גורם סיכון לאלצהיימר עבור נבדקים מכל המינים, המקומות והרקעים. פשוט שמרו על עצמכם צעירים. לפחות ברוח.

-אל תרבו בעישון ושתייה מופרזת, כמו גם בתזונה לקויה ומלאת סוכרים. כל אלו יגרמו למוח שלכם להתנוון מהר יותר...

-אל תילחצו! כן. גם כאן הלחץ הנפשי משחק תפקיד לא קטן. הוכח כי אנשים שסבלו מלחץ רב בגילאי הביניים נטו לסבול יותר מאלצהיימר בגיל מבוגר באופן משמעותי.

עשה טוב:

-קחו תוספים של ויטמין B12, וויטמין D. רמתם נמצאה נמוכה בקרב חולי אלצהיימר. הוסיפו לתפריט גם כורכום, שמן קוקוס ואמוגה 3. הם שומרים על המוח ומונעים מהמחלה להתפרץ.

-הרבו בפעילות גופנית! נמצא כי פעילות גופנית בתדירות של פעמיים בשבוע מפחיתה את הסיכוי ללקות באלצהיימר לטווח ארוך. ההשפעות המגנות של ההתעמלות נראו גם 20 שנים מאוחר יותר.



קצח מכירים את הקצח? כן, זה שמכיל חומצות אמינו ומינרלים כמו ברזל, אשלגן, סידן ומגנזיום, ויטמין C, ויטמין B, חלבונים, חומצת שומן אומגה 6. מכיל חומר הנקרא טימוקווינין- חומר אנטי סרטני חזק, היעיל למניעת סרטן הבלב, מחזק את המערכת החיסונית ומערכת הנשימה, נחשב למחטא חזק אנטי בקטריאלי, אנטי ויראלי ואנטי ספטי העשיר בנוגדי חימצון וחומרים אנטי דלקתיים. משמש כתרופה למערכת העיכול, בכך שהוא מונע נפיחות בבטן, נוגד כאב ואנטי פטרייתי, המצוין למיגור קנדידה וטפילים נוספים במערכת העיכול. מומלץ לכתוש את הזרעים לפני השימוש ולפרק את קליפתם, כך תגיעו למרבית החומרים הפעילים שבו. הוא קיים גם כשמן הקצח המתפקד כתרופה לכל דבר. ניתן לרכושו בחנויות טבע או בחברות המשווקות קוסמטיקה טבעית והוא נחשב עשיר בסגולות בריאותיות למערכת העור בבעיות של אקזמה, פצעים, ופסוריאזיס.

חולרים פשיכרה!

בואו לשחרר את הגב לאחר שבועות ארוכים בבית!

בס"ד

שמחה ובריאות

היקז'יניקה היטבליט שלזל!

בניהולו של

L.AC. HERBS, נתי רגב,

מומחה בדיקור סיני וצמחי מרפא
רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

ני"ד. 050-37-11-37-8

רח' אבוחצירא 13 יבנה www.smilehealth.co.il



רפלקסולוגיה
עיסוי רפואי
דיקור סיני
טוינה
שיאצו
נרות הופי
כוסות רוח
תוספי מזון
ארומותרפיה
אבחונים ממוחשבים



בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.A.C. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



ORGANIC
INDIA™

Healthy Conscious Living

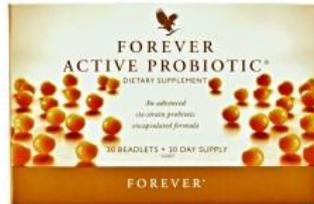


You Get Nature



מלח הימלאיה
מחיר- 29 ש"ח

קנה עכשיו



פרוביוטיקה
מבצע- 161 ש"ח

קנה עכשיו



בי פולן
מחיר- 84 ש"ח

קנה עכשיו



משקה אלו ורה וחמוציות
מחיר- 139 ש"ח

קנה עכשיו



ויטמין B12
מחיר- 85 ש"ח

קנה עכשיו



חומץ תפוחים אורגני
מחיר- 29 ש"ח

קנה עכשיו



סידן
מחיר- 130 ש"ח

קנה עכשיו



ויטמין C
מחיר- 97 ש"ח

קנה עכשיו



משחת טייגר- נגד כאבים
מחיר- 35 ש"ח

קנה עכשיו



סבון אבוקדו
מחיר- 33 ש"ח

קנה עכשיו



חיזוקית לילדים
מחיר- 77 ש"ח

קנה עכשיו



אומגה 3
מחיר- 167 ש"ח

קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ש"ח - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



"שמחה ובריאות"



You Get Nature

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER



מורינגה
מחיר- 85 ₪

קנה עכשיו



אצת בר כחולה ירוקה
מחיר- 130 ₪

קנה עכשיו



זרעי צ'יה
מחיר- 35 ₪

קנה עכשיו



ג'ל אלוורה לשתיה
מחיר- 139 ₪

קנה עכשיו



ג'ל אלוורה למריחה
מחיר- 81 ₪

קנה עכשיו



כורכום
מחיר- 99 ₪

קנה עכשיו



שמן ציפורניים
מחיר- 69 ₪

קנה עכשיו



משחת שיניים אלוורה
מחיר- 41 ₪

קנה עכשיו



שפתון אלוורה
מחיר- 19 ₪

קנה עכשיו



כמוסות מאקה
מחיר- 89 ₪

קנה עכשיו



קרם אלופרופוליס
מחיר- 109 ₪

קנה עכשיו



שמן קוקוס
מחיר- 39 ₪

קנה עכשיו

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - לחצו כאן לתוספת דמי משלוח. ט.ל.ח.



"שמחה ובריאות"



בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



 <p>שיח אברהם מחיר- 89 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>ולריאן מחיר- 89 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>ליקוריץ מחיר- 189 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>אלוורה פרידום מחיר- 139 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>
 <p>קיו 10 בהכשר הבד"ץ מחיר- 109 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>ג'ינקו בילובה מחיר- 172 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמפו אלוורה וחוחובה מחיר- 100 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>מסטיק תימני מחיר- 99 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>
 <p>ברהמי גוטוקולה מחיר- 119 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>דאודורנט אלוורה מחיר- 41 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>אשווגאנדה מחיר- 109 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>מזון מלכות מחיר 182 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי. למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.



"שמחה ובריאות"



בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

L.AC. HERBS של נתי רגב-

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



 <p>ליבי פאור מחיר- 120 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמן אתרי-עץ התה מחיר- 25 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמן אתרי-ילנג ילנג מחיר- 60 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>אובו וואמן מחיר- 109 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>
 <p>שמן קנאביס (המפ) מחיר- 139 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>פרוטק-אלטמן מחיר- 65 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמן קיק מחיר- 40 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמן קצח מחיר- 69 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>
 <p>אלוהיט לושן מחיר- 81 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>אלופירסט מחיר- 109 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>שמן אתרי-אקליפטוס מחיר- 25 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>	 <p>קנדי טוקס מחיר 170 ₪</p> <p>קנה עכשיו</p>

הערות: רכישה אונליין. לחצו והזינו פרטי אשראי.
למשלוח בדואר תידרש תוספת תשלום של 10 ₪ - [לחצו כאן לתוספת דמי משלוח](#). ט.ל.ח.